

Allergia, és ami mögötte van

Szerző: Dr. Kacsó Kornélia

A lassan népbetegségnek számító allergia a huszonegyedik században is sok fejtörést okoz az orvosok, gyógyszerkutatók, környezetvédelmi szakemberek számára. Az allergia a fejlett európai országokban a leggyakoribb idült megbetegedések közé tartozik, a lakosság 15-30 százalékát érintve. Manapság az adalékanyagokkal kapcsolatban felmerül az a kérdés, hogy nem károsítják-e az egészséget. Az biztos, hogy az adalékanyagok az arra érzékeny embereket betegítik meg a leghamarabb.

Az okok:

Az allergia végső soron az immunrendszer hiperaktív válasza bizonyos anyagokra, amik a szervezetbe kerülnek. Ezeket az anyagokat hívjuk **allergéneknek**, a nagyját életünk során gyűjtjük be. Általában azok az emberek hajlamosabbak az allergiás megbetegedésekre, akiknek az immunrendszere gyengébb. Az immunrendszer a rendelkezésre álló eszközökkel védekezni próbál azokon a szerveken, ahova az antigén bejutott. Ezért a beavatkozás helyén a szövet károsodik, gyulladásos reakció lép fel.

De ne csak a testi tüneteket okoljuk, hanem vessünk egy pillantást a betegség lelki okaira is, tudniillik minden betegség azért alakul ki, mert felborul a lelki egyensúly, s azt betegség formájában kívánja jelezni a szervezet.

Lelki okai:

Az allergia egy pszichoszomatikus betegség. Vagyis a tünetek kialakulásában, lefolyásában, súlyosságában a betegség testi alapjain túl lelki, és környezeti tényezők is szerepet játszanak. **Fő lelki oka:** hogy az ember tudatosan, vagy tudattalanul elutasítja életének egyik, vagy másik területét, elhárítja azt, amivel nem tud megbirkózni vagy nem akar. A gyógyulás akkor a legeredményesebb, ha az allergia oka van kiderítve, aztán pedig, hogy mire allergiás az ember és végül megtanulni szembenézni az általa került, vagy elhárított életterülettel.

Az allergia tünetei, és leggyakoribb előfordulási területei:

Általában a **gyomor és bélrendszer** területén okoznak panaszt gyomor és bélhurut formájában, melynek tünetei a hányás, hasmenés, emésztési zavar, hasfájás, puffadás, esetleg véres széklet.

A **bőrön** is különböző elváltozások alakulhatnak ki táplálék allergének hatására.

A **légző rendszer** területén az orrban, az orrmelléküregekben és a légutakban okozhatnak elváltozásokat.

Az **idegrendszeri** elváltozások közül a migrén kiváltásában szerepet játszhat néhány táplálék (tehéntej, csokoládé, narancs, búza, sajt, paradicsom).

Enyhítő teendők allergia ellen az immunrendszerünk számára fontos vitaminok bevitele:

- C-vitamin - csökkenti az allergiás reakciókat, szabadgyök-fogó
- A-vitamin - nedvesen tartja a nyálkahártyákat, ezáltal erősíti védekezőképességüket.
- E-vitamin - aktivizálja az immunsejteket, szabadgyök-fogó.
- B-vitamin - segíti az antitestképződést.

Tudta e, hogy:

- A panellakásokban szintén elmaradhatatlan szőnyegpadló használata például több szempont miatt sem kedvez egészségünknek?
- A párna műszáلتartalma miatt elektrosztatikusan feltöltődhet, ezért a port, atkaürüléket jobban magához vonzza?
- A padlószőnyeg légmentesen szigetel, így az aljzat szellőzése nem megfelelő, alatta penészgomba szaporodhat el?
- Szőnyegpadló ragasztására használt anyagból formaldehid-tartalmú anyag szabadulhat fel?

Összefoglalva az allergia gyógyításának legfontosabb teendői a következő pontokba sűrítethők össze:

1. Belső tisztítás (a helyes táplálkozás, a bélrendszer és a bélflóra rendezése, böjt, a szervezetben összegyűlt méreganyagok kivezetése).
2. A külső tisztítás (testidegen anyagok kerülése, természetes kozmetikumok használata, természetes eredetű ruhák viselése, környezet rendezés).
3. A lelki-szellemi okok tisztázása és feloldása.

Rengeteg emberben felmerülnek a következők:

Szeretne végleg meggyógyulni, szeretné, ha a tünetek gyakorisága csökkenne, szeretne kevesebb gyógyszert szedni, szeretné végre megtudni, hogy valójában mik okozzák panaszait. De valahogy mégsem tesz ellene! Miért is? Mert sokan azt mondják és gondolják, hogy az allergiával meg kell tanulni együtt élni! A válasz: NEM! Természetes módszerekkel és célzott kezelésekkkel megszüntethető ez az állapot!